

DAILY STRENGTH

ཨ། ཁིན་རེ་འུ་རྩོ་བས་ཤུགས།

sgm

ཨྲ། ཁིལ་རེའི་སྒྲོབ་སྤྱོད་ལུགས་ལ།

ཨྲ། ཁིལ་རེའི་སྒྲོབ་སྤྱོད་ལུགས་ལ། དཔེ་བྱ་དང་ཁིལ་རེའི་སྒྲོབ་སྤྱོད་ལུགས་...
དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལྟར་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། དཔེ་བྱ་དང་ཁིལ་རེའི་སྒྲོབ་སྤྱོད་ལུགས་...
ལུགས་ལྟར་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། དཔེ་བྱ་དང་ཁིལ་རེའི་སྒྲོབ་སྤྱོད་ལུགས་...
ལུགས་ལྟར་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། ཁིལ་རེའི་སྒྲོབ་སྤྱོད་ལུགས་ལྟར་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

ལུགས་ལྟར་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། ལུགས་ལྟར་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། ལུགས་ལྟར་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

Note to Reader

This booklet has brought comfort, strength and hope to many. The quotations are taken from the Holy Bible, which is the Word of God, the promises of which are for all who acknowledge His Son, Jesus Christ, as their Saviour and Lord.

You are recommended to obtain and to read the Bible for yourself, for it is the revelation of God to all men.

ལེམས་གསོའི་གཏམ།

༡༢༡། ཁྱེད་ཀྱིས་གསུངས་པ། ཁྱོད་ཅག་གི་སྤྱི་དབུ་བྱས་པ་ལྟར་གྱུར་ཅིག འདྲོམ་མཚའ་ལ་དང་པུ་བྱས་ཤིག
དང་འཕྲ་ལ་དང་པུ་གྱུར་ཅིག ཁྱི་བདེ་པོས་ཁྱོད་རྣམས་ལ་ལྟས་པུ་བྱེད། དེའི་ཁྱི་བདེ་ཁྱོད་རྣམས་ལ་གཏོང་ངོ་། །
པོས་ཁྱོད་རྣམས་ལ་བཏང་བདེ་ཁྱི་འཛིན་ཆེན་གྱིས་གཏོང་བ་དང་མེ་བདེ་ལོ། ཁྱོད་ཅག་གི་སྤྱི་དབུ་བྱས་ཤིང་
འཛིན་པས་པུ་མ་བྱུང་ཅིག ཁྱོད་ཅག་ལེན་ ༡༥: ༡, ༢༧
དེ་ཀྱོམ་པོས་ཤིང་ཐལ་གྱིས་གཞན་པ་ཐམས་ཅད་དེའི་མདུན་དུ་ཚུར་ཤོག་དང་། པོས་ཁྱོད་རྣམས་ལ་འཕྲ་གསོ་
ཆེན་པུ་བྱེད། ཁྱོད་ཀྱི་ལེན་ ༡༧: ༢༤

Words of Comfort

The Lord Jesus Christ said, Let not your hearts be troubled; believe in God, believe also in me. Peace I leave with you; my peace I give to you; not as the world gives do I give to you. Let not your hearts be troubled, neither let them be afraid.

John 14:1, 27.

Come to me, all who labour and are heavy laden, and I will give you rest. *Matthew 11:28.*

ཉེན་དང་པོ།

སྒྲིབ་ལམ།

གཙོ་བོ།

ངམི་སྒྲིབ་ཅན་ཡིན།

ལྷ་གྲ་ལེ་བྱ་

པ་༥

ངཅས་དེ་དུང་སྒྲིབ་ཅན་ཡོད་པ་ལྷོ་དུས་སུ་མ་ཤིག་དེད་རྣམས་ཉེ་དོན་དུ་སྒྲིབ་ལྷ་གྲ་ལེ་བྱ་པ་ལས། དགོན་མཆོག་གིས་རང་
 གི་ཐུགས་བརྩེ་བ་ངའི་ལམ་འདྲིལ་པར་མཛད་ཏེ། རྣམ་པ་ལེ་བྱ་པ་༥ དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ། མཐུན་མེད་
 པ་ལྷོ་དུས་པས་ངས་བྱེད་གཅིས་པར་བཟུང་བས་ན་རྒྱུན་དུ་ངས་བྱེད་ལ་རྣམས་པ་ཡིན། ཡེ་ཤེས་ལ་ལེ་བྱ་པ་༥ ༣༧: ༣
 དགོན་མཆོག་གིས་དེད་རྣམས་ལ་སྒྲིབ་མཐུན་མེད་པ་གནང་བ་ཡིན། ཡང་སྒྲིབ་དེ་ནི་ཁོང་གི་སྤྱོད་ཉེན་ཅན་
 བཟུགས་སོ། །ཡོ་རུ་ནན་སྒྲིབ་ཡིག་དང་པོ་ལེ་བྱ་པ་༥ ༡༡

First Day

I am a sinful man, O Lord. *Luke 5:8.*

God shows his love for us in that while we were yet sinners
Christ died for us. *Romans 5:8.*

God said, I have loved you with an everlasting love; therefore
I have continued my faithfulness to you. *Jeremiah 31:3.*

God gave us eternal life, and this life is in his Son. *1 John 5:11.*

Second Day

Hold me up, that I may be safe. *Psalm 119:117.*

God is our refuge and strength, a very present help in trouble.
Psalm 46:1.

The eternal God is your dwelling place, and underneath are
the everlasting arms. *Deuteronomy 33:27.*

God said, I will strengthen you, I will help you, I will uphold
you with my victorious right hand. *Isaiah 41:10.*

ཉེན་གསུམ་པ།

མེན་ལམ། ཅེ་ངའི་དགོན་མཆོག་ ལྷུག་བསྐལ་ཉེ་བས། ང་དང་བྲག་ཤིང་རྩམ་བཟུང་ས་ཤིག་ ། གསུང་མ་གྱུར་ ༢༢: ༡༡

དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ། ལྷུག་བསྐལ་བུ་ཕྱེད་རྩལ་ང་ལ་ཐོ་དོད་ཐོང་། ངས་ཕྱོད་བསྐལ་ཞིང་ཕྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་
བཏུང་བོང་། གསུང་མ་གྱུར་ ༥༠: ༡༥

ཡ་ཏོ་ལྷ་ལ་ཕྱོད་ཅི་ཁྱུར་པོ་ཤུལ། ཁོང་གིས་ཕྱོད་ལ་ཉམ་མཛོད་པར་བཟུང་། གསུང་མ་གྱུར་ ༥༥: ༢༢

ལྷུག་བསྐལ་ཉེན་མོར་ང་ཁོང་གི་ཁྱུར་པར་ནང་རྩལ་སྐུ་སྐྱེད་པར་བཟུང་། ཁྱུར་མཆོག་ཡོང་བའི་ཡལ་རྩ་ང་སྐྱ་
པོང་། རྒྱག་གི་རྩིང་རྩལ་པའི་འདེགས་མཛོད་བྱ། ། གསུང་མ་གྱུར་ ༢༧: ༥

Third Day

Be not far from me, for trouble is near. *Psalm 22:11.*

God said, Call upon me in the day of trouble; I will deliver you, and you shall glorify me. *Psalm 50:15.*

Cast your burden on the Lord, and he will sustain you.
Psalm 55:22.

He will hide me in his shelter in the day of trouble; he will conceal me under the cover of his tent, he will set me high upon a rock. *Psalm 27:5.*

ཉིན་འཁོར་པ།

ལྷོ་ལ་མ་། རེ་ཡ་བ། རས་མ་མ་ཁ་བ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་དྲུང་དུ་ཉེས་པ་ཕྱུས་པ་ཡིན། ལུ་གུ་ལེ་བུ་ ༡༥: ༢༧

[illegible]

Fourth Day

Father, I have sinned against heaven and before you.

Luke 15:21

The Lord is merciful and gracious, slow to anger and abounding in steadfast love. *Psalms 103:8.*

God said, I will heal their faithlessness; I will love them freely, for my anger has turned from them. *Hosea 14:4.*

Thou, O Lord, art good and forgiving, abounding in steadfast love to all who call on thee. *Psalms 86:5.*

འཇིག་ལྷ་དཔ།

[illegible][illegible]

གིས་དཔྱུབ་པོར། །གསུང་མ་ཟུར་ཟེལ་ ༥

Fifth Day

I am poor and needy . . . O God. *Psalms 70:5.*

My God will supply every need of yours according to his riches in glory in Christ Jesus. *Philippians 4:19.*

He who did not spare his own Son but gave him up for us all, will he not also give us all things with him? *Romans 8:32.*

Commit your way to the Lord; trust in him, and he will act.
Psalms 37:5.

Sixth Day

Cast me not off, forsake me not, O God. *Psalms 27:9.*

The Lord is compassionate and merciful. *James 5:11.*

He will surely be gracious to you at the sound of your cry;
when he hears it, he will answer you. *Isaiah 30:19.*

The Lord is near to all who call upon him. *Psalms 145:18.*

ཉིན་བདུན་པ།

སྒྲིན་ལམ། གྲེ་ཡ་འོ་ལྷ། ང་ལ་གྲུ་ལ་དགོས་པ་འི་ལམ་ནི་ང་ལ་སྒྲིན། གསུང་མ་གྲུར་ ༡༩༣: ༧: ༢།

ཡ་འོ་ལྷ་ས་རྒྱ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡ་ལ་སྒྲིན་མཛོད་བར་བུམ་དོ། ཡེ་ལ་ལྷ་ལེ་རུ་ ༥༤: ༡༡

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིན་ལ་གསེགས་པ་འི་ཡ་འོ་ལྷ་ལམ་ས་པས། ཁོང་ཁྱེད་དང་བཟོ་གསེང་། ཁྱེད་སྒྲུར་བར་ཡང་མི་བྱ་

སྒྲིང་བར་ཡང་མི་བོང་། བཀའ་ལྷན་ ༣༧: ༢

དགོས་མཚུགས་ལ་དེ་དང་ཀྱི་རྒྱལ་གསེང་ཁྱེད་དགོས་མཚུགས་ཡིན། དེ་དུས་ལ་ཀྱི་མགོ་སྒྲིང་བཅི་བའི་ལམ་མཛོད་

ལར་བུམ། གསུང་མ་གྲུར་ ༡༩: ༡༩

Seventh Day

Teach me the way I should go. *Psalms 143:8.*

The Lord will guide you continually. *Isaiah 58:11.*

It is the Lord who goes before you; he will be with you, he will not fail you or forsake you. *Deuteronomy 31:8.*

This is God, our God for ever and ever. He will be our guide for ever. *Psalms 48:14.*

ཉིན་བུཊ་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་གསུངས་པ། ཕྱིར་ལོག་སྟེ་ཁྱེད་རྣམས་འཕྱིར་འདྲེན་པར་བྱོལ། །དེ་ནས་དཔང་གསུ་ཡོད་པ་
དེར་ཁྱེད་རྣམས་ཁྱད་ཡོད་པར་འགྱུར་ཏེ། །ཡོ་རྟ་ནན་ལེའུ་ ༡༩: ༣ །ཁོང་མདོན་དུ་གྱུར་པ་བེཾ་མ་ཁོང་
དང་འདྲ་བར་འགྱུར་བར་ངེས་སོ། །ཅི་ལ་ཟེར་ན། །ཁོང་ཅི་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་མཐོང་བར་འགྱུར་ཏེ། །ཡོ་རྟ་ནན་
དང་པོ་ལེའུ་ ༣: ༢ །མཁའ་ཤིག་ཀ་དེད་ཅི་ལོ་བཙུགས་པ་དེ་མདོན་པར་འགྱོན་པ་བེཾ་མ་ཁོང་ཁྱེད་ཁྱད་ཁོང་
དང་མཉམ་དུ་གཟིབས་ཤིང་ཁྱེད་ཁོང་མདོན་པར་འགྱུར་བར་འགྱུར་ཏེ། །ཀོ་ཡོ་སྤྱ་པ་ལེའུ་ ༣: ༡།
སྟོན་ལམ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡེ་བས་སུ་གསོལ། །མ་བོ་ངས་ལྟང་བསྟན་ལེའུ་ ༢༢: ༢༠

Eighth Day

The Lord Jesus Christ said, I will come again and will take you to myself, that where I am you may be also. *John 14:3.*

When he appears we shall be like him, for we shall see him as he is. *1 John 3:2.*

When Christ who is our life appears, then you also will appear with him in glory. *Colossians 3:4.*

Come, Lord Jesus! *Revelation 22:20.*

ཉིན་དགུ་པ།

ལྟོན་ལམ། རྟེན་ལྟོན། རྟེན་ཉིད་དཔེ་བྱེད་བྱ་བའི་བརྟན་པོ་རྟེན་པའི་ཁྱེད། ། བསྟུང་མ་བྱུང་ ༣༧: ༡: ༢

ལྟོན་ལྟོན་གཏན་ཉིད་བྱེད་ལམ་ལས་པས། ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན། ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ༣༦: ༧

གཏན་པོ་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན། རྟེན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན། ། ཉིན་ལྟོན་ཉིན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་

ལྟོན་ལྟོན། ། ཉིན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ༣༥: ༧

ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན། རྟེན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན། ། ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ༣༤: ༥

Ninth Day

O Lord . . . be thou a rock of refuge for me. *Psalms 31:1, 2.*

Trust in the Lord for ever, for the Lord God is an everlasting rock. *Isaiah 26:4.*

The Lord Jesus Christ said, My grace is sufficient for you, for my power is made perfect in weakness. *2 Corinthians 12:9.*

Jesus Christ is the same yesterday and today and for ever.
Hebrews 13:8.

རྩོམ་ལས། གཙོ་བོ་ ངས་དང་པུ་ཤེད་དོ། ངོ་མོ་དད་པ་བཟོ་ཤིང་ལས་ལ་སྒྲུབ་ས་ལ་ཇོ་དེ་ག། མཐུ་ལེན་ལ་ ༢༥
 གཙོ་བོ་ལེ་ཤུས་གསུངས་པ། ཁོ་དེ་ག་གི་སྒྲིང་བཟུགས་པར་མ་གྱུར་ཅི་ག། འདོན་མཚན་ལ་དད་པ་བྱས་ཤིག་དང་།
 ང་ལ་ཡང་དད་པར་གྱུར་ཅི་ག། །ཡོ་མ་རྒྱ་ལེན་ ༡༩: ༡ མ་སྒྲུབ་པུ་ལས་བྱས་པ། ཡང་ལམ་བཟང་། ལོ་
 བཟང་། ཡོ་ཏ་དང་། འཕྲོ་མོ་དང་། ར་ཁྱུར་གྱི་བཟང་དང་། ཡོ་ལོངས་པའི་བཟང་དང་། འབང་དང་། ལམ་བཟང་དང་། འཕྲོ་བཟང་དང་།
 ག་ཞུ་ཇི་ཡོད་པ་ཐུགས་ཀྱིས་ཇོ་དེ་ག་མཚན་གྱི་ཐུགས་ཀྱིས་དེ་དེ་གཙོ་བོ། ཡོ་ཤུམ་གྱི་གཤིང་ལ་
 ཡོད་པ་དེ་དང་འདྲུལ་པ་མེད་པུ་བཟང་ལས་ཐོ་མ་མེད་པར་ལེ་མ་སོ། །ཐོ་མ་ལེན་ ༣༥ ༣༩

Tenth Day

I believe; help my unbelief! *Mark 9:24.*

The Lord Jesus Christ said, Let not your hearts be troubled; believe in God, believe also in me. *John 14:1.*

I am sure that neither death, nor life, nor angels, nor principalities, nor things present, nor things to come, nor powers, nor height, nor depth, nor anything else in all creation, will be able to separate us from the love of God in Christ Jesus our Lord.
Romans 8:38-39.

ཉེས་བརྒྱ་གཅིག་པ་།

མྱོན་ལས། རྩེ་ཡོད་ལྟ་། ངོས་གཏོག་རྒྱུ་ཅི་ཚུན་བཀའ་ལྟུང་སའི་བླ་མ་མཛོད་། །གསུངས་ལྟར་༢༥: ༩ ག

དགོན་པ་རྩེ་གིས་གསུངས་པ་ མ་འདྲིག་ས་ཤིག་། འཕུ་ཁྱོད་རྒྱུ་རྩེ་ རིང་གསལ་གྱིས་བོས་པས། ཁྱོད་ངའི་
ཡིན། ཡེ་ཤ་ལྷ་ལེན་ ༡༣: ༡

རང་ཉིད་ཅི་ངོས་ཁྱོད་ཅི་རྒྱ་གཞི་བ་སེལ་མཁན་དེ་ཞིང་ཉིད་ལགས་སོ། ། ཁྱོད་ཅིས་ཉེས་བརྒྱ་མས་བླ་མ་
ཡང་མི་བྱོལ། །ཡེ་ཤ་ལྷ་ལེན་ ༡༣: ༢༥

ང་ཁྱོད་དང་བཟོ་གསལ་པས། མ་འདྲིག་ས་ཤིག་། ཡེ་ཤ་ལྷ་ལེན་ ༡༧: ༡༠

Eleventh Day

Remember not the sins of my youth. *Psalms 25:7.*

God said, Fear not, for I have redeemed you; I have called you by name, you are mine. *Isaiah 43:1.*

I, I am He who blots out your transgressions for my own sake, and I will not remember your sins. *Isaiah 43:25.*

Fear not, for I am with you. *Isaiah 41:10.*

ཉེན་བརྒྱ་གཉིས་པ།

སྒོན་ལམ། གྲེ་ཡའོ་ལྷ། ཉེས་པ་ལེ་རྩེན་གྱིས་ངའི་གཤེད་ཆ་གཤོ། ། བསྐྱེད་མ་གྱུར་ ༣༡: ༤: ༡༠

སྒྲིང་མི་ཆ་གཤེན་པ་ཡོད་པ་ལེ་མེ་དང་ཡེ་ཆ་ལྷ་ནི། ལེ་མས་མི་རྩེན་པ་ཡོད་པ་རྣམས་མི་སྒྲོ་བ་པར་མཛོད།

བསྐྱེད་མ་གྱུར་ ༣༤: ༥

རེ་མ་པ་རྩེད་ཅིང་སྒྲིང་ལྷས་སྒྲིང་ཅིག ། དེ་ཅི་ལེ་ལྷ་ལེན། རྩོད་གཤེད་ལྷ་ལྷོ་ཡང་ང་ཡའོ་ལྷ་ རྩོད་ཀྱི་དགོན་
མཆོག་ལྷོད་དང་ལྷོ་གསལ་སོ། ། ཡོ་ལྷ་ཡའི་ལེ་ལྷ་ ༡: ༤

ཡའོ་ལྷ་ས་ཉེད་ཀྱི་མི་རྩེན་སྒྲོ་བ་པ་གནད་བར་ལྷུང་ལོ། ། བསྐྱེད་མ་གྱུར་ ༣༤: ༡༡

Twelfth Day

My strength fails because of my misery. *Psalms 31:10.*

The Lord is near to the broken-hearted, and saves the crushed in spirit. *Psalms 34:18.*

Be strong and of good courage; for the Lord your God is with you wherever you go. *Joshua 1:9.*

May the Lord give strength to his people. *Psalms 29:11.*

འཛིན་བཟུང་བཞུགས་པ།

ལྷོ་ཕྱེད་། ལེ་ཡ་རོ་ལྷོ་། བདག་གི་འོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ལྷོ་། ། ལེ་ཡ་རོ་ལྷོ་། ༢༢: ༡: ༢

གཙོ་བོ་ལེ་སྒྱུ་མ་སྒྱུ་རྒྱུ་དང། རས་ཁྱོན་རྒྱུ་མ་ལ་བརྟེན་པར་བརྟེན་པར་བློ་འདྲི་ཅིང། ཨེང་ཚམ་གཤིས་ཡེ་ལ་
གང་ཕྱི་བ་དེ་ཁོང་གིས་དཔེ་མེད་གི་དང་ན་གནད་པར་བརྟེན་པར་བློ་འདྲི་ཅིང། །ལོ་རྩེ་རྒྱུ་ལེ་ཐུ་ ༧༥: ༢༣

[illegible]

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

सिद्धये ११: १०

Thirteenth Day

O Lord, . . . hear the voice of my supplication. *Psaln 28:1, 2.*

The Lord Jesus Christ said, Truly, truly, I say to you, if you ask anything of the Father, he will give it to you in my name.

John 16:23.

Whatever you ask in prayer, you will receive, if you have faith.

Matthew 21:22.

Everyone who asks receives, and he who seeks finds, and to him who knocks it will be opened. *Luke 11:10.*

Fourteenth Day

Arise, O Lord! Deliver me. *Psalms 3:7.*

God sent the Son into the world, not to condemn the world, but that the world might be saved through him. *John 3:17.*

Everyone who calls upon the name of the Lord will be saved.
Romans 10:13.

With the Lord there is steadfast love, and with him is plenteous redemption. *Psalms 130:7.*

ཉིན་བཅོ་ལྔ་པ།

སྒོ་ན་ལམ། གྲེ་དེད་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ཡང་ནམ་མཁའ་ལ་བཞུགས་པ། དེད་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ཉམས་སུང་པར་མ་གནང་

ཞིག། ཁང་གྲུ་ལེ་བྱུ་ ༥

༥: ༡༣

དགོན་མཚོ་ག་གིས་བཀའ་ལས་མི་འདེམ་སྟེ་ཁྱོད་ཕྱབ་པ་ལས་ལྷན་པར་ཉམས་སུང་པར་མི་འཇུག་གིས། ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱུ་ཕྱུབ་
པའི་ཕྱིར་ཉམས་སུང་པ་དང་མཉམ་ཉམ་དུ་བཞུགས་ས་ཞིག་ཀྱང་མཛེད་པར་བཞུགས་པོ། ཁོ་ཉིན་ཕྱིར་དང་པོ་ལེ་བྱུ་ ༡༠: ༡༣
བཅོ་ལྔ་པའི་མཚམས་མཉམ་རྒྱལ་ས་ཉམས་སུང་པ་ལས་ཕྱར་པར་མཛེད་དོ། བཅོ་ལྔ་པའི་མཚམས་ལེ་བྱུ་ ༢: ༥ དགོན་
མཚོ་གི་ཕྱིས་ལེ་བྱུ་དེད་དེད་ལྟར་པར་ཉམས་སུང་པ་དཔྱད་པར་ཁྱོད་ཡང་། གྲིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན། ཞིག་ཀྱི་ལེ་བྱུ་ ༩: ༡༩: ༡༥

Fifteenth Day

Our Father . . . deliver us from evil. *Matthew 6:9, 13.*

God is faithful, and he will not let you be tempted beyond your strength, but with the temptation will also provide the way of escape, that you may be able to endure it. *1 Corinthians 10:13.*

The Lord knows how to rescue the godly from trial. *2 Peter 2:9.*

Jesus has been tempted as we are, yet without sinning.
Hebrews 4:14, 15.

ཞེན་བརྒྱུད་པ།

མེད་པར། རེད་ཀྱི་མཆོག་གི་ཕྱི་གཤམ་ལས་པ་གཙང་བར་མཛོད། བསྟན་པ་ལྟར་ ༥༡: ༡༢

དུ་ཕྱིར་ཤོག་པ། རེད་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་ནས་བརྒྱུ་བུ་བྱུང་བུ་ལོ། ཞེན་པ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ། རྩོད་ཀྱི་ཕྱི་གཤམ་
ལས་པ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ། རེད་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ། རེད་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ།
ལས་བྱུང་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ། རེད་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ། རེད་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ།
ལོན། ལོན་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ། རེད་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ། རེད་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ།
ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ། རེད་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ། རེད་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ། རེད་ལྟ་བུ་ཆེ་བུ་ཆོག་ལ་བསྟན་པ་ལོ།

Sixteenth Day

O God . . . cleanse me from my sin. *Psalms* 51:1, 2.

Come now, let us reason together, says the Lord: though your sins are like scarlet, they shall be as white as snow; though they are red like crimson, they shall become like wool. *Isaiah* 1:18.

Your sins are forgiven for his sake. *I John* 2:12.

He was wounded for our transgressions, he was bruised for our iniquities. *Isaiah* 53:5.

३३२५२५३४१

ལྟོ་ལས་། མཚོ་བོ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་ལ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱུ་ལོ། །ཡོད་ན་ལེ་ལྷ་༡༡: ༣༧

གཙོ་བོ་ཡི་ལུས་གསུངས་པ་། མི་ལོས་པུན་གཙོ་བོ་ལ་ལྟ་པ་པུན་པ་ལྟར་། མི་ལོ་པ་ལ་པུན་པ་ལ་དགོས་པ་། ལྟ་
པར་དེ་ལ་དྲན་པ་ཕྱིན་པ་མེད་པར་མི་གཞན་པ་ལྟར་། ལྟ་པར་། ལྟ་པར་མཚན་གསུངས་པའི་ལྟ་པར་།
གཞན་པ་ལྟར་ལྟ་པར་མཚན་གསུངས་པའི་ལྟ་པར་། ལྟ་པར་དེ་ལ་དྲན་པ་ཕྱིན་པ་མེད་པར་མི་གཞན་པ་ལྟར་། ལྟ་པར་།

ཡུལ་མེད་པའི་ཉེ་གསལ་པ་རྒྱ་མེད། ། ཡོངས་མཐུན་པའི་ཐུང་། ༣: ༡༩: ༡༥: ༡༦

Seventeenth Day

Lord, I believe that you are the Christ, the Son of God.

John 11:27.

The Lord Jesus Christ said, As Moses lifted up the serpent in the wilderness, so must the Son of man be lifted up, that whoever believes in him may have eternal life. For God so loved the world that he gave his only Son, that whoever believes in him should not perish but have eternal life. *John 3:14-16.*

ཉིན་བཅོ་བརྒྱད་པ།

སྒོམ་ལ་མ། བྱེད་ཀོམ་མཚོ་བ། བྱེད་ཕྱི་དྲུང་ནས་ང་མ་སྒོར། གསུང་མ་གྲུང་ ༥༡: ༡༠་༡༡

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་གསུངས་པ། ད་ཉིན་མོ་ངས་ཤིང་ཁལ་གྱིས་གནས་པ་ཐམས་ཅད་ངའི་མ་དྲན་དྲན་ཚུ་རུ་ཤོ་བཤུངས་།

ངས་བྱེད་ཚུ་མས་ལ་ངལ་གསུང་སྒྲེང་བར་བྱུང། །མ་དགྲ་ལེ་ལུ་ ༡༡: ༢༤

ངའི་རྩུང་ལོང་བ་དེ་ངས་ཅི་ནས་བྱང་འདོན་པར་མི་བྱུང་འོ། །ཡོ་རྒྱ་ནག་ལེ་ལུ་ ༦: ༣༧

ངའི་སྒྲོ་ག་གི་ངག་ལེ་བ་དེ་ཡིན། ངའི་རྩུང་ལོང་མ་ཁལ་དེ་སྒྲོ་གས་པར་མི་བྱུང་། ང་ལ་དད་པ་བྱེད་མ་ཁལ་དེ་
ནམ་ཡང་སྒྲོ་མ་པར་མི་བྱུང་འོ། །ཡོ་རྒྱ་ནག་ལེ་ལུ་ ༦: ༣༥

Eighteenth Day

O God . . . Cast me not away from thy presence. *Psalms 51:10, 11.*

The Lord Jesus Christ said, Come to me, all who labour and are heavy laden, and I will give you rest. *Matthew 11:28.*

Him who comes to me I will not cast out. *John 6:37.*

I am the bread of life; he who comes to me shall not hunger, and he who believes in me shall never thirst. *John 6:35.*

Nineteenth Day

O God . . . blot out my transgressions. *Psalms 51:1.*

God said, I have swept away your transgressions like a cloud,
and your sins like mist; return to me, for I have redeemed you.
Isaiah 44:22.

He does not deal with us according to our sins, nor requite us
according to our iniquities. For as the heavens are high above
the earth, so great is his steadfast love toward those who fear
him; as far as the east is from the west, so far does he remove
our transgressions from us. *Psalms 103:10-12.*

ཉིན་ཉི་ཤུ་པ།

སྒྲིན་ལམ། ང་ལ་ངས་ནས་པའི་རྒྱང་རྒྱ་ལྟེན། །ལྷ་ཀ་ལེན་ ༡༥: ༡༨

མ་ཤི་ཀ་ཡང་སྒྲིན་མེད་ལགས་ཏེ་བྱིས་ས་མེད་པའི་མེ་ཆེན་རྒྱ་ལན་གཏིག་སྒྲིན་པའི་ཕྱིར་སྒྲིན་བསྒྲིན་ལྷ་ལྷ་ངས་ཏེ། དེད་
ན་མས་དགོན་མཆོག་གི་རྒྱང་རྒྱ་ལྟེན་པའི་ཕྱིར་དོ། །པོ་རྒྱ་དང་པོ་ ལེན་ ༣: ༡༨

སྒྲིན་བྱ་པའི་དཔོན་པོ་ལྟེན་ན་མས་དེ་ཏེ། མ་ཤི་ཀ་ ཡེ་ཤུ་འི་ངང་ན་མ་ཤི་ཀ་འི་བྱ་གིས་ཏེ་བར་སྒྲིན་པ་ཡིན་ནོ།
ཡེ་པོ་སྒྲིན་པ་ལེན་ ༣: ༡༩

དེའི་ཕྱིར་དེ་ནས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་འི་ངང་ན་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ཆེད་པ་གཏིད་པ་མི་མེད་དོ། །རྩམ་པ་ལེན་ ༤: ༡

Twentieth Day

I will arise and go to my father. *Luke 15:18.*

Christ died for sins once for all, the righteous for the unrighteous, that he might bring us to God. *1 Peter 3:18.*

Now in Christ Jesus you who once were far off have been brought near in the blood of Christ. *Ephesians 2:13.*

There is therefore now no condemnation for those who are in Christ Jesus. *Romans 8:1.*

निवनेरबाडियाः।

ཡོད་ལས། ཅེ་རྟོན་མཚན། ཅེ་བྱིང་བཤུག་གི་ཐུགས་པ་འཛིན་ཅིག ། བསྟངས་ལྟར་ཀྲུང་པ་༥༢

སེམས་འབྲེལ་ཕྱུངས་ཅན་ཁོང་ལ་ཡུལ་ཁྱིམ། ཁོང་གིས་ཆེད་ལ་གཟུགས་སོ། །ཕོ་རྟོད་པོ་ལེགས་པ་ལ།

ཁོང་ཉིད་ཀྱིས། ངས་ཁྱོད་ཉི་མུག་ཀྱང་མི་འདོད། ཁྱོད་ཁྱོད་ཉི་མུག་སྤངས་པར་མི་ཁྱོད་ཞེས་གསུངས་སོ། །ཞིབ་རིམ་
ལེའུ་ ༡༣: ༥

ཡ་རྩིས་ཀྱི་གཙུག་པོ་དེ་ནི་ཁོང་དང་བཅིག་སྟེང་ལ་གནས། ཁོང་གིས་དེ་ནི་ཉན་གང་ཕྱོད་བཟུང་ནས་

བཀའ་ལུང་ ३३: १२

Twenty-first Day

O God . . . Hide me in the shadow of thy wings. *Psalms 17:6, 8.*

Cast all your anxieties on him, for he cares about you.
1 Peter 5:7.

He has said, I will never fail you nor forsake you. *Hebrews 13:5.*

The beloved of the Lord, he dwells in safety by him; he encompasses him all the day long. *Deuteronomy 33:12.*

ཉིན་ཉིན་གཉིས་པ།

ལྷོ་མ་ལ། དགོན་མཆོག་ཁྱེད་ལ་སྐུ་ལས་སྐུ་མཆོག་དཔལ་དུ་བསྐྱོད་པས་ཤིག། གསུང་མ་གྱུར་ ༡༤: ༡

ཡེ་ཙྰ་ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་དཔལ་ལེན་ཡིན་ཡེ་ཙྰ་། ཁྱེད་ཀྱི་ལག་གསལ་ཀྱི་ཐོབ་དཔལ་ཐོག་གསལ་ཡིན། ཡེ་ཙྰ་ལྷོ་ས་དན་
ད་ཀྱུན་ལས་ཁྱེད་སྐུ་དཀྱིད་། ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཉིད་ཁོང་གིས་སྐུ་དཔལ་ལེན་གྱུར། དན་ས་ཕྱིན་ཆད་དུས་ཕྱིན་
ཡེ་ཙྰ་ལ། ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོ་ཕྲོ་ལ་འདྲུག་དུས་སྐུ་དཔལ་ལེན་གྱུར། གསུང་མ་གྱུར་ ༡༢༡: ༥་ལ་ ༢
ཁྱེད་བསྐྱོད་པས་པའི་མི་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐུ་ལ་མཆོག་གསལ་པའི་མི་བདེ་འོན་དུ་དོང་། གང་ལ་ཞེན། དེ་ཡིས་ཁྱེད་ལ་
ལྷོ་གདེང་ཁྱེད་པས་སོ། །ཡེ་ཙྰ་ལྷོ་ལེན་ ༢༤: ༣

Twenty-second Day

Preserve me, O God, for in thee I take refuge. *Psalms 16:1.*

The Lord is your keeper; the Lord is your shade on your right hand. The Lord will keep you from all evil; he will keep your life. The Lord will keep your going out and your coming in from this time forth and for evermore. *Psalms 121:5, 7-8.*

Thou dost keep him in perfect peace, whose mind is stayed on thee, because he trusts in thee. *Isaiah 26:3.*

ཁོམ་ཁོམ་མཁུམ་པ།

སྒོམ་པམ། རྩེ་དགོན་མཚོ་བ། བདག་ཁྱུས་པར་མཛོད། ཁ་བ་བས་ངད་ཀར་པོར་བཟུར། མཁུང་མཁུར་པ། ༡: ༡: ལ
ཁོང་གིས་ལེ་ལུ་མ་ཁི་ག་ཁི་སྒོམ་ཚོ་ལ་ཕྱིས་སྒྲིག་པ་ཐམས་ལུང་བདག་པར་མཛོད་དོ། ཡོ་རུ་མཁུང་པོ་ལེ་ལུ་ ༡: ལ
དགོན་མཚོ་བ། ཁི་སྒོམ་པ་དེས་པར་གིས་ཁྱུ་ཁྱུ་གིས་དེ་དམ་ས་ཕྱི་སྒྲིག་པ་སེལ་ཏེ་དེ་དམ་ས་སྒྲིག་པར་མཛོད་དོ།
ཨེ་ལེ་སྒོམ་པ་ལེ་ལུ་ ༡: ལ

གཞན་སྒོམ་པས་ཁྱང་ཐུར་པ་མི་བཟུང་བས། ང་ཚོ་ཐུར་པ་ལྷོ་ཕྱི་མི་ལྷོ་ཕྱང་མཚོ་ན་བདེ་མ་གཏོགས་པར་གཞན་ཞིག་
མཁུམ་པ་ལྷོ་ཕྱང་པ་ལྷོ་ཕྱང་པ་མཁུམ་པ་ལྷོ་ཕྱང་། ཁི་སྒོམ་པ་ལེ་ལུ་ ༡: ༡༢

Twenty-third Day

O God . . . Wash me, and I shall be whiter than snow.

Psalms 51:1, 7.

The blood of Jesus his Son cleanses us from all sin. *1 John 1:7.*

In him we have redemption through his blood, the forgiveness of our trespasses. *Ephesians 1:7.*

There is salvation in no one else, for there is no other name under heaven given among men by which we must be saved.

Acts 4:12.

Twenty-fourth Day

Create in me a clean heart, O God. *Psalms 51:10.*

Ransomed with the precious blood of Christ. *1 Peter 1:18-19.*

Behold, the Lamb of God, who takes away the sin of the world!
John 1:29.

The Lord Jesus Christ said, Truly, truly, I say to you, he who believes has eternal life. *John 6:47.*

Behold, now is the acceptable time; behold, now is the day of salvation. *2 Corinthians 6:2.*

འེན་འེན་ལྷ་པ།

མེན་ལམ། བཅོམ་ ང་ལ་ལྷ་བསམ་མཛོད་ཅིག་ མང་བྱ་ལེན་ ༡༥: ༢༥

དཀོན་མཆོད་མེས་གསུངས་པ། ང་རང་རང་ཁྱོད་ཅག་གི་སེམས་གསོམ་ཁྱ་དེ་ལ་གས། ཡེ་ག་ཡེ་
ལེན་ ༥༡: ༡༢ མས་རང་གི་ཁྱ་ལ་སེམས་གསོ་བཏུང་། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་གསོ་བར་བྱེད། །
ཡེ་ག་ཡེ་ལེན་ ༥༦: ༡༣ བཅོམ་ཡེ་ལྷ་གསུངས་པ། ངས་ཁྱོད་ལྷ་མས་དྲུག་ཀྱི་བཞག་གིས།
ཁྱོད་ཅག་གི་མདུན་ཀྱི་ལོ་བཅོ །ཡོ་ར་ཁྱ་ལེན་ ༡༩: ༡༨

Twenty-fifth Day

Lord, help me. *Matthew 15:25.*

God said, I, I am he that comforts you. *Isaiah 51:12.*

As one whom his mother comforts, so I will comfort you.
Isaiah 66:13.

The Lord Jesus Christ said, I will not leave you desolate; I will come to you. *John 14:18.*

Twenty-sixth Day

O God . . . Give thy strength to thy servant. *Psalms* 86:14, 16.

Thou hast been a stronghold to the poor, a stronghold to the needy in his distress, a shelter from the storm and a shade from the heat. *Isaiah* 25:4.

The Lord is a stronghold for the oppressed, a stronghold in times of trouble. *Psalms* 9:9.

I will not fail you or forsake you. *Joshua* 1:5.

ཉིན་ཉིན་བདུན་པ།

སྒྲོན་ལམ། གྲེ་དཀོན་མཆོག་དཔེ་སྒྲོན་ལམ་ལ་སྟུན་ཐོད། གསུང་མཐུར་ ༥༥: ༡

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུལ་གསུངས་པ། ལྷན་ཤིག་དང་ཐོབ་པར་འགྱུར། ཚོལ་ཤིག་དང་སྟོད་པར་འགྱུར། སྒྲོ་རྩུངས་ཤིག་དང་
སྒྲོ་བུ་ཐོད་པར་འགྱུར་རོ། །མད་གྲུ་ཡེ་ཤུ་ ས: ས

ཐོད་རྒྱམས་ཀྱིས་གསོལ་བ་གཤམ་ཡང་འདེབས་པ་དེ་དང་ལ་ཐོབ་པ་ཡིན་ནེས་དད་པ་ཀྱིས་ཤིག་དང་། ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ།
མཐུ་ ༡༡: ༢༥

ལྷན་གཤམ་ཡང་ཐོད་རྒྱམས་ཀྱིས་དཔེ་མེད་གི་དང་ན་འཁུལ་བ་དེ་བཞིན་རྩུངས་སྒྲུབ་པར་བྱ་རོ། །ཡོ་རྟ་ནན་ ༡༩: ༡༩

Twenty-seventh Day

Give ear to my prayer, O God. *Psalms 55:1.*

The Lord Jesus Christ said, Ask, and it will be given you; seek, and you will find; knock, and it will be opened to you.
Matthew 7:7.

Whatever you ask in prayer, believe that you receive it, and you will. *Mark 11:24.*

If you ask anything in my name, I will do it. *John 14:14.*

ཉིན་ཉིན་བརྒྱད་པ།

སྒྲིན་ལམ། གྲེ་ཡའོ་ལྷ། བྱེད་ཀྱི་བྱམས་ཐུགས་ནང་ནས་ང་སྒྲིབ་མཛོད།

གསུང་མཐུར་ ༣༡: ༡༩: ༡༩

མི་འཁྲུ་ཡེ་ཤུ་ནི་སྒྲིན་བཟམས་ཅད་འཛོལ་བ་དང་ཐུར་བར་བྱེད་དུ་འོངས་སོ། །ལུ་ཀྱ་ལེ་བུ་ ༡༩: ༡༠

ཁོང་རང་དེད་ནམས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ནམས་རང་གི་སྒྲིབ་ལས་ལ་ཁོང་གི་ཁར་འཁྲུ་ཏོ། །ཕེ་རྒྱ་དང་ཕོ་ལེ་བུ་ ༢: ༢༩

ཁོང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁུགས་ཐུགས་ཅད་ཁོང་གི་མཚན་ནི་ཀྱི་སྒྲིན་སྒྲིབ་པ་ལ་ཐོབ་པར་འཁྲུ་རོ། །མི་སྒྲིབ་ལེ་བུ་ ༡༠: ༢༣

Twenty-eighth Day

O Lord . . . Save me in thy steadfast love! *Psalm 31:14, 16.*

The Son of man came to seek and to save the lost. *Luke 19:10.*

He himself bore our sins in his body on the tree. *1 Peter 2:24.*

Every one who believes in him receives forgiveness of sins.
Acts 10:43.

ཉིན་ཉིད་དགུ་ལ།

མོན་ལམ། གེ་དགོན་མཚོ་ག། ང་སྒྲིག་ཅན་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བར་དགོངས་ཤིག། ལུ་གུ་ལེ་བུ་ ༡༥: ༡༣

མ་གཅིག་ཡེ་ཤུ་སྒྲིག་ཅན་རྣམས་ཐར་ཏུ་འཇུག་པའི་ཕྱིར་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་ནོ། ། ཁྱིམ་ཐུབ་དང་པོ་ལེ་བུ་ ༡: ༡༥

ཁོང་གིས་དེ་དག་གི་དོན་དུ་དེ་ཅེན་མཛད་པའི་ཕྱིར་རྟག་ཏུ་གསོན་པོར་བརྒྱགས་པས། ཁོང་གི་དང་ན་དགོན་མཚོ་ག་གི་

དུང་དུ་བོང་བརྒྱམས་ཡོངས་སུ་ཐར་བར་མཛད་པར་རྒྱས་ནོ། ། ཁྱིམ་ཐུབ་ལེ་བུ་ ༧: ༢༥

སྐྱོབ་མི་རྒྱས་ཕྱིར་ཡོད་ལྟ་བུའི་ཕྱག་ཐུབ་དུ་ཡང་མ་སོང་། གསལ་ན་མི་རྒྱས་ཕྱིར་ཁོང་གི་སྐྱོན་རྩི་དར་ཡང་མ་སོང་། །

ཡེ་ལ་ལུ་ལེ་བུ་ ༥༧: ༡

Twenty-ninth Day

God, be merciful to me a sinner! *Luke 18:13.*

Christ Jesus came into the world to save sinners. *1 Timothy 1:15.*

The Lord's hand is not shortened, that it cannot save, or his ear dull, that it cannot hear. *Isaiah 59:1.*

He is able for all time to save those who draw near to God through him, since he always lives to make intercession for them.
Hebrews 7:25.

ཉིན་ལྷན་པ།

མེད་ལམ། ཆོས་ཐུན་མེད་པ་ཐོབ་པ་འི་ཕྱིར་ངས་ཅི་བྱེད་དགོས། ལྷ་གྲ་ ༡༠: ༣༥

གཙོ་བོ་ཡི་ལྷས་གསུངས་པ། རེ་ལྷ་གཞི་བཟང་པོ་ཡིན། ལྷ་གཞི་བཟང་པོས་ལྷ་ག་གི་དོན་རྒྱུ་དང་གི་སྤྲོ་ག་འབྲུལ་ལོ།
 རེ་ལྷ་གཞི་བཟང་པོ་སྐྱེ་ལ་ཉན་ཏེ་ངས་དེ་དག་དེ་མེས་ཤིང་རེ་ཁྱེས་སྤྲུ་བྱུང་ངོ། །ཡང་ངས་དེ་དག་ལ་སྤྲོ་ག་མཐུན་
 མེད་པ་གཏོང་ངོ། །དེ་དག་ནས་ཡང་མེད་པར་མི་བྱུང་། ལྷས་ཀྱང་རེ་ལ་གནས་སྤྲོ་ག་ས་ཏེ་བཅུ་དྲ་པར་མི་
 བྱུང་ངོ། །ཡོ་རུ་ནས་ལེ་ལུ་ ༡༠: ༡༧ ༢༥ ༢༨

ང་ལོ་ཆོ་བ་ལྟར་བྱེད་ན་མ་ས་ཁུང་ལོ་ཆོ་བ་ར་ལྟུང་རོ། །ཡོ་རྟ་ན་ན་ ༡༥ ༡༧

Thirtieth Day

Teacher, what shall I do to inherit eternal life? *Luke 10:25.*

The Lord Jesus Christ said, I am the good shepherd. The good shepherd lays down his life for the sheep. My sheep hear my voice, and I know them, and they follow me; and I give them eternal life, and they shall never perish, and no one shall snatch them out of my hand. *John 10:11, 27-28.*

Because I live, you will live also. *John 14:19.*

Thirty-first Day

Jesus, remember me when you come in your kingly power.

Luke 23:42.

God, who is rich in mercy, out of the great love with which he loved us, even when we were dead through our trespasses, made us alive together with Christ (by grace you have been saved), and raised us up with him, and made us sit with him in the heavenly places in Christ Jesus.

Ephesians 2:4-6.

Behold, God is my salvation; I will trust, and will not be afraid. *Isaiah 12:2.*